

給公眾預防中東呼吸綜合症的健康指引

衛生署建議市民採取以下預防措施，以盡量減低感染和傳播中東呼吸綜合症的風險。

疾病資訊

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/26528.html>

給公眾的健康建議

- 保持良好的個人衛生
 - 避免觸摸眼睛、口和鼻。
 - 經常保持雙手清潔。勤洗手，尤其在觸摸眼、口或鼻、處理食物和進食前、如廁後、觸摸公共物件後，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後，或當手被呼吸道分泌物染污時，如咳嗽或打噴嚏後。
 - 洗手時應以梘液清洗最少 20 秒，其後用抹手紙或乾手機弄乾。
 - 如沒有洗手設施，或在雙手沒有明顯污垢時，可用含 70 - 80%酒精搓手液潔手。
 - 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，不要隨地吐痰或亂拋垃圾。痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾桶內，然後徹底清潔雙手。
 - 如出現發燒及／或呼吸道感染病徵如咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛或肌肉疼痛，應戴上外科口罩，並儘早求醫。
 - 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。

- 保持良好的環境衛生
 - 確保室內空氣流通。
 - 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）來清潔家居的非金屬物件表面，待乾後再用清水清洗；或用 70%火酒消毒金屬物件表面。
 - 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄物料清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受染污及其附近地方，非金屬表面可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水（以 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉漂白水混和於 490 毫升清水內）作清潔消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾，金屬表面則可用 70%酒精清潔消毒。應預防隔氣彎管乾涸及定期消毒排水口（約每星期一次）。
 - 如隔氣彎管有損毀，或排水口發出臭氣，應立即安排合資格技工檢查及維修。

- 保持健康生活模式
 - 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、適量運動及充足休息。
 - 不要吸煙及避免飲酒。

詳情

請瀏覽衛生防護中心專題網頁：

http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/26511.html

衛生防護中心

二零一七年三月

(二零一七年三月十三日最後更新)